



# PROJECT.FLOW

**FÜR ZYKLUSGESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ &  
UNTERNEHMEN, DIE ARBEIT NEU GESTALTEN**

# SIE MÖCHTEN



**WORK FLOW  
OPTIMIEREN,**

**STÄRKEN NUTZEN,**

**GESUNDHEIT  
FÖRDERN,**

**BURNOUT-  
PRÄVENTION,**

**FEHLZEITEN  
REDUZIEREN,**

**TEAMBUILDING,**

**RETENTION &  
ENGAGEMENT  
STÄRKEN,**

**WOHLBEFINDEN  
STEIGERN.**

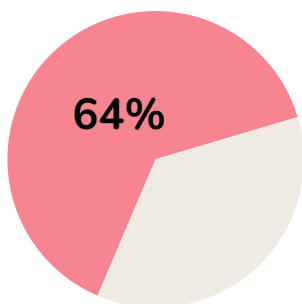
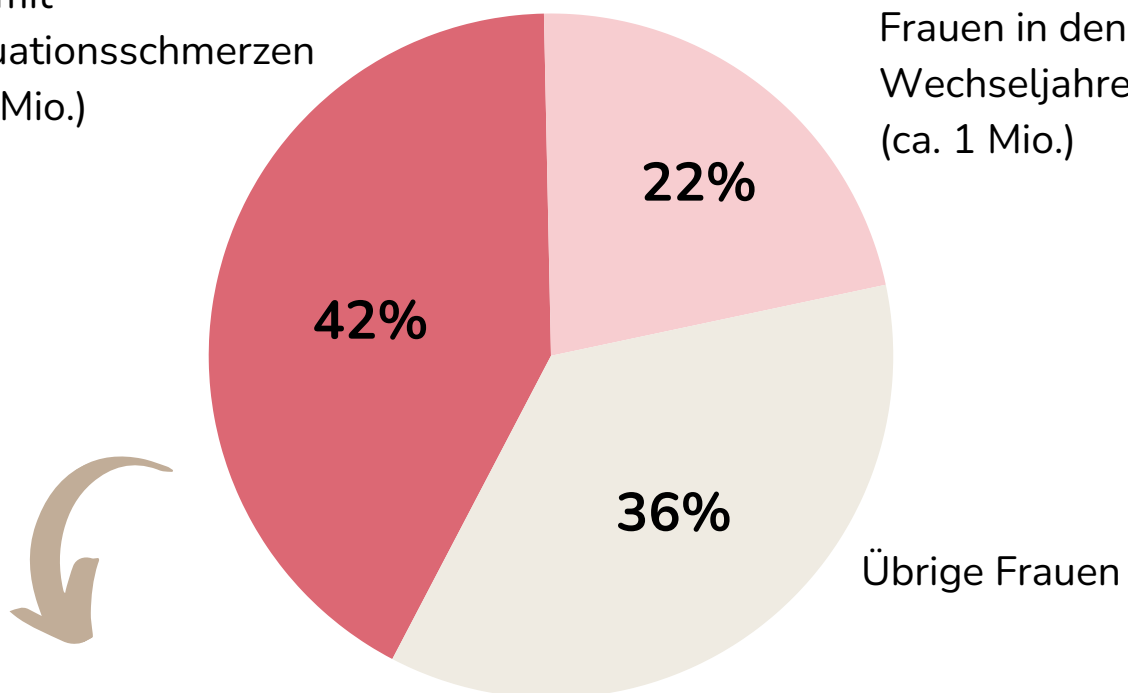
# WARUM WIR TUN WAS WIR TUN

## FRAUEN IN ÖSTERREICH - BETROFFENHEIT DURCH ZYKLUSTHEMEN

(Basierend auf den Daten des österreichischen  
Menstruationsgesundheitsberichts 2024)

Frauen mit  
Menstruationsschmerzen  
(ca. 1.9 Mio.)

Frauen in den  
Wechseljahren  
(ca. 1 Mio.)



**64% ALLER FRAUEN IN ÖSTERREICH SIND  
DIREKT VON MENSTRUATIONS- ODER  
WECHSELJAHRESBESCHWERDEN BETROFFEN.**

Das entspricht auch rund 1,4 Millionen Frauen in  
der österreichischen Arbeitswelt – ein klarer  
Handlungsauftrag für Unternehmen und für uns.

# WAS WIR TUN

## **BUSINESS.FLOW DURCH ZYKLUSWISSEN.**

Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen sind von entscheidender Bedeutung für den Erfolg eines Unternehmens.

Unser Ziel ist es, durch gezieltes Wissen über den weiblichen Zyklus und die Menopause die Effizienz, Zufriedenheit und die Identifikation mit dem Unternehmen zu fördern.

In diesem Konzept präsentieren wir einen innovativen Ansatz zur Vorsorge im Unternehmen, der auf die Bedürfnisse und den natürlichen Zyklus der Frauen eingeht.



**ETWA  
1,9 MILLIONEN  
FRAUEN – DAS SIND  
42% DER WEIBLICHEN  
BEVÖLKERUNG IN  
ÖSTERREICH – LEIDEN  
MONATLICH UNTER  
MITTELSTARKEN BIS  
SEHR STARKEN  
MENSTRUATIONS-  
SCHMERZEN.**

# WAS WIR TUN

## **WIR PASSEN UNSER ANGEBOT AN DIE JEWEILIGE ZIELGRUPPE IM BETRIEB AN.**

Und sind der Meinung, dass es für gemischte Teams wichtig sein kann, ein gewisses Basiswissen über den weiblichen Zyklus und die Menopause zu haben.

Denn basierend auf den Ergebnissen unserer Umfrage, gibt es immer noch viele Vorurteile diesbezüglich:

- “Frauen tun ja nur so, als hätten sie Schmerzen.”
- “Die Menstruation ist ja nur eine Ausrede, wenn Frauen launisch sind, dann haben sie sicher ihre Tage.”
- “Bei Regelschmerzen hast du eben Pech gehabt.”

Mit solchen Vorurteilen werden Frauen regelmäßig konfrontiert.

**ETWA JEDE FÜNFTE FRAU FÜHLT SICH BEIM GEDANKEN AN IHRE MENSTRUATION GESTRESST**

**IN EINER UNTERSUCHUNG GAB EIN VIERTEL DER BEFRAGTEN AN, IHREN MENSTRUATIONS-ZYKLUS NICHT ZU KENNEN, WÄHREND 60 % MEHR DARÜBER ERFAHREN WOLLTEN.**

# WAS WIR TUN

## **ZUSÄTZLICH MÖCHTEN WIR MIT UNSEREM PROGRAMM AUCH DIE MENOPAUSE THEMATISIEREN.**

Diese Phase bringt hormonelle Umstellungen mit sich, die sowohl körperliche als auch psychische Veränderungen hervorrufen können.

Im Arbeitskontext fühlen sich viele Frauen überfordert, machen plötzlich Fehler oder haben mit körperlichen Symptomen wie Hitzewallungen zu kämpfen.

Unser Programm bietet speziell darauf abgestimmte Inhalte, um Frauen in dieser herausfordernden Phase zu unterstützen und Unternehmen für dieses Thema zu sensibilisieren.



**LAUT  
STATISTIK SIND IN  
ÖSTERREICH  
RUND 1 MILLION  
FRAUEN IN DEN  
WECHSELJAHREN.**

# WAS WIR BIETEN



## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG:

Mit unserem Business.Flow-Programm möchten wir Ihr Unternehmen zu einem Vorreiter in Sachen Gesundheitsvorsorge machen. Gezielte Maßnahmen können das Wohlbefinden fördern, Fehlzeiten reduzieren, Effizienz steigern, Sensibilität für das Thema schaffen - und somit eine gesunde und produktive Arbeitsumgebung ermöglichen.



## GEZIELTE VORTRÄGE UND WORKSHOPS:

Durch interaktive Vorträge und Workshops vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Zyklus und Menopause – für mehr Verständnis, Wohlbefinden und Produktivität im Arbeitsalltag. Sowohl für Klein- als auch Großgruppen möglich.



## KOMMUNIKATION UND UMSETZUNG:

Wir begleiten Unternehmen bei der erfolgreichen Umsetzung des Business.Flow-Programms – von der Einführung bis zur kontinuierlichen Optimierung. Persönliche Beratung und ein strukturierter Feedback-Mechanismus sorgen für eine nachhaltige Integration.

### **SCHULUNG IM ZYKLUSWISSEN:**

- Verständnis des weiblichen Menstruationszyklus.
- Identifikation der verschiedenen Zyklusphasen und ihrer Auswirkungen auf Körper und Psyche.
- Nutzung des Zykluswissens zur Optimierung von Gesundheit und Wohlbefinden.



### **ZYKLUS UND ARBEIT:**

- Anpassung der Aufgaben an die jeweilige Zyklusphase.
- Identifizierung von Zeiten erhöhter Produktivität und Kreativität.
- Maßnahmen zur Minimierung der Auswirkungen von Regelbeschwerden am Arbeitsplatz.
- Empfehlungen für ein zyklusfreundliches Arbeitsumfeld

### **GESUNDHEITSFÖRDERUNG:**

- Maßnahmen zur Linderung von Menstruationsbeschwerden.
- Ernährungsempfehlungen für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt.
- Integration von Bewegung und Entspannung in den Arbeitsalltag.



### **PERSÖNLICHE BEGLEITUNG:**

- Persönliche, vertrauliche Gespräche zur Anpassung des Zyklusprogramms an individuelle Bedürfnisse für das Berufs- / Alltagsleben.

# IHR

# MEHRWERT & NUTZEN:

## **GESUNDHEIT FÖRDERN:**

Gesundheit & Zufriedenheit steigert Motivation und Produktivität im Unternehmen und trägt positiv zur Burnout-Prävention vor.

## **WOHLBEFINDEN STEIGERN:**

Gezielte Maßnahmen, die die individuellen Zyklusphasen berücksichtigen, verbessern das Wohlbefinden und fördern die Ausgeglichenheit.

## **STÄRKEN NUTZEN:**

Die gezielte Förderung individueller Potenziale stärkt das Selbstvertrauen und steigert gleichzeitig Energie sowie Fokus im Arbeitsalltag.

## **WERTSCHÄTZUNG:**

Gesundheitsangebote im Unternehmen fördern das Arbeitsklima und die Arbeitsmoral nachhaltig.

## **PRODUKTIVITÄT STEIGERN:**

Bessere Anpassung der Arbeit an die Zyklusphasen sorgt für mehr Effizienz und Produktivität.

## **FEHLZEITEN REDUZIEREN:**

Zykluswissen hilft, Beschwerden zu bewältigen und krankheitsbedingte Ausfälle zu verringern.

## **RETENTION ERHÖHEN:**

Eine gesunde Unternehmenskultur wird als attraktiver wahrgenommen und stärkt die Zugehörigkeit & Bindung zum Unternehmen.

## **ENGAGEMENT STÄRKEN:**

Wer sich gesehen, gehört und unterstützt fühlt, bringt sich motivierter ein.

# ÜBER UNS

---

## **ANGELA KASER, BED MA**



Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen weiß ich, welchen Unterschied es für das persönliche Wohlbefinden macht, wenn Zykluswissen in der Praxis angewendet wird. Deshalb ist es mir ein Anliegen, dieses Wissen in Vorträgen und Workshops zu vermitteln. Als ausgebildete Zyklusmentorin und Prozessbegleiterin sowie diplomierte Trainerin in der Erwachsenenbildung und Umweltpädagogin macht es mir große Freude mit Menschen zu diesem Thema zu arbeiten.

## **SUSANNE MARIA SAMMER**



Als Sozialpädagogin ist mir einerseits die individuelle Wissensvermittlung, als auch die Integration von verschiedenen Bedürfnissen in Arbeitsteams ein großes Anliegen. Mit 12 Jahren Erfahrung als Papiertechnikerin in der Wirtschaft, verstehe ich wie Herausfordernd das sein kann. Mit Empathie und Humor kombiniere ich meine Erfahrungen und mein Wissen und gebe es in meinen Trainings weiter.

# ÜBER UNS

---

## **ANNA S. MEISER, B.SC**



Als angehende Psychologin (M.Sc. Klinische Psychologie) und Mentorin steht für mich immer der Mensch im Mittelpunkt – mit all seinen Facetten. Ich verbinde psychologisches Wissen mit einem ganzheitlichen Blick auf weibliche Gesundheit – ehrlich, nahbar und stärkend. Mein Herzensanliegen ist es, dass Frauen wieder in Verbindung mit ihrer eigenen Natur kommen – um daraus gestärkt, klar und selbstbestimmt ihr Leben zu gestalten.

## **DR. MAGDALENA LECHNER**



Als Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie ausgebildete Allgemeinmedizinerin steht für mich die ganzheitliche Gesundheit der Frau im Mittelpunkt. Mit langjähriger Erfahrung aus der klinischen Praxis begleite ich Frauen in allen Lebensphasen – empathisch, kompetent und mit einem Blick für das Wesentliche. Mein Ziel ist es, medizinisches Wissen verständlich zu vermitteln und Frauen dabei zu unterstützen, in Verbindung mit ihrem Körper zu kommen. Als Mutter zweier Kinder weiß ich, wie wichtig ein ausgewogenes Leben zwischen Familie, Beruf und Selbstfürsorge ist.

# KONTAKT



[office@project-flow.at](mailto:office@project-flow.at)

---

**Angela Kaser, BEd MA**

0681 81558960

[info@womanity.at](mailto:info@womanity.at)

**Susanne Sammer**

0699 11803668

[office@susannesammer.at](mailto:office@susannesammer.at)

**Anna Meiser, B.Sc. Psych.**

0676 7988890

[annameiser@nature-of-woman.com](mailto:annameiser@nature-of-woman.com)